

ОПТИМАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Білоус Т.Л., Сумська філія Харківського національного університету внутрішніх справ

Анотація. Визначено ефективний вплив занять з фізичного виховання на оптимальний розвиток фізичної підготовки студентів. На основі проведеного педагогічного експерименту розроблено комплексну програму, яка за короткий проміжок часу сприяла вдосконаленню фізичних якостей студентів Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, оптимальний педагогічний ефект, комплексний підхід, функціональні показники.

Вступ. Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є невід'ємною частиною освіти, елемент гуманітарного виховання, умова оптимізації фізичного та психічного стану, фізичного розвитку особистості, підготовки до умов життєдіяльності. У процесі фізичного виховання і спортивної підготовки передбачається виховна, освітня і оздоровча спрямованість педагогічних впливів, які у взаємозв'язку вирішують загальну задачу оптимального розвитку індивідуальних здібностей. Вирішення тільки оздоровчих або освітніх завдань без виховання моральних якостей є неможливим. У відсутності інтересу до занять і належної цілеспрямованості у студентів немає стимулу для вияву і вдосконалення вольових якостей, необхідних у оволодінні новими знаннями, навичками та вміннями.

Сьогодення вимагає поставити питання таким чином, щоб для студента головною стала не стільки форсована підготовка до виконання залікових вимог, скільки застосування вмінь та навичок, раціонального використання засобів фізичної культури і спорту, свідомого ставлення до власного здоров'я, формування стійкого мотиву та потреби в систематичних, самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування [4].

У цьому плані диференціювання педагогічних впливів і навчальних нормативів ми схильні розглядати не тільки з методичних позицій, але і як педагогічний прийом, який стимулює інтерес студентів до занять і сприяє тим самим формуванню особистості. Особистість, що формується, проходить складний шлях біологічного і соціального розвитку. Система педагогічних впливів і нормативів повинна відповідати віковим і індивідуальним особливостям цього розвитку, інакше кажучи, методика повинна бути органічно пов'язана із свідомістю об'єкта свого впливу, тобто студента, який росте і розвивається.

Студентський вік має досить сприятливі оптимальні ресурси і можливості сприйняття тренувальних

навантажень. Постійне удосконалення фізичних якостей студентів незмінно призводить до підвищення вимог, які пред'являються до рівня розвитку працездатності молоді, що навчається; гостро стоїть завдання в галузі фізичного виховання щодо пошуку та розробки необхідних засобів і методів ефективного впливу рухового режиму на організм [2, 5].

У фізичному вихованні студентської молоді склалася проблемна ситуація. Сутність її полягає в існуванні протиріччя між рівнем соціальних потреб та ефективністю організації фізичного виховання. Вирішення її можливе, насамперед, у створенні системи індивідуалізованого дозування педагогічних впливів у процесі фізичного виховання студентів (під час навчальних та самостійних занять). Основою розробки стало складання індивідуального плану занять залежно від рівня фізичної підготовленості із застосуванням комплексної програми.

Мета дослідження. Поліпшити фізичний стан студентів, розширити обсяг рухових вмінь та навичок, вдосконалити фізичне виховання студентів на основі застосування найефективніших варіантів розвиваючих програм в умовах ВНЗ, використання яких забезпечує готовність студентів до систематичних занять різними видами спорту.

У дослідженнях були використані педагогічні методи (спостереження, експеримент, тестування), статистичні методи дослідження (визначення числових характеристик вибірок).

Методика дослідження. З метою вдосконалення організації та змісту попередньої підготовки студентів до занять було проведено дослідження. На першому етапі попереднього педагогічного експерименту вивчалися і узагальнювалися дані літературних джерел, пов'язані з темою дослідження. Були відібрані, систематизовані та випробувані засоби фізичного виховання, та їх раціональне співвідношення, які сприяють гармонійному розвитку студентів.

Останнім часом аналіз науково-методичної літератури свідчить про широке застосування у процесі

фізичного виховання експериментальних програм та нових нормативних вимог з метою удосконалення якості фізичної підготовленості студентів ВНЗ [3, 6].

Організація педагогічного експерименту передбачала декілька етапів, визначити ефективність занять на розвиток фізичної підготовленості студентів та переважну спрямованість на оздоровлення протягом академічних занять з фізичного виховання і виконання ними самостійних завдань. За основу було взято триступеневу програму «тренувальних занять», яка охоплювала три варіанти навантажень, що відрізнялися за періодичністю, потужністю і обсягом.

На першому етапі використовувалися вправи циклічного характеру, які виконувалися безперервним методом протягом 35—55 хв. і більше з навантаженням. У комплекси включалися загальнорозвиваючі, спеціально-підготовчі, змагальні та спеціальні вправи на тренажерах з переважною спрямованістю на розвиток «відстаючих» фізичних якостей.

Під час розробки комплексів переслідувалась мета послідовного розвитку фізичних якостей. Увага акцентувалася на вдосконаленні швидко-силових якостей, а потім — на швидкості. Гнучкість розвивалася протягом трьох місяців, далі вона тільки оптимально підтримувалася. На всіх заняттях здійснювалося удосконалення витривалості, характер прояву якої видозмінювався залежно від вирішення задач розвитку швидкісної, силової, швидко-силової підготовки.

На другому етапі використовувалися швидко-силові вправи, які виконувалися в інтервальному режимі. Темп виконання вправ досягав 50—60% від максимуму цих величин, тривалість інтервалів роботи — від 5—15 хвилин. Періоди роботи чергувалися з періодами відпочинку такої ж тривалості. Кількість вправ не перевищувала 8—9, кількість повторень 4—6 разів.

На третьому етапі здійснювався комплексний підхід до підбору вправ, які стимулювали як аеробну, так і анаеробну продуктивність та були спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних і спеціальних якостей, необхідних для успішної діяльності студентів. Використовувалися загальнорозвиваючі і прикладні вправи, стрибки, елементи акробатики, вправи на гімнастичних приладах з обтяженням (з гантелями, еспандерами, на тренажерах), біг на короткі і середні дистанції, кросова підготовка, метання, долаття смуги перешкод, боротьба з елементами рукопашного бою, спортивні ігри.

З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої має великий стимулюючий вплив на студентів. Систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність навчальної роботи. Нами широко застосовувався спортивно-ігровий метод у вирішенні поставлених задач.

На всіх трьох етапах дотримувалося правило: оптимальний педагогічний ефект досягався під час виконання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів.

Заняття з переважною спрямованістю на підвищення психофізичної готовності проводилися за загальною схемою, що складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізіологічними закономірностями функціонування організму під час м'язових навантажень [1].

Послідовність розвитку фізичних якостей: вправи на швидкість, на силу, на витривалість. Під час групових форм занять послідовність роботи студентів змінювалася залежно від місця проведення, кількості інвентарю та обладнання.

Спосіб побудови навчального процесу передбачав визначення тривалості періоду розвитку та необхідну кількість занять, динаміку (підвищення, зниження) навантаження, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю.

Для контролю за розвитком фізичної підготовленості і окремих її показників зіставляли результати (державними тестами) рівня розвитку фізичних якостей кожного студента.

Результати дослідження та їх обговорення.

Отримані результати експерименту показали, що використання програми значно покращило всі показники фізичної підготовленості студентів, які досліджувалися.

Ефективність запрограмованої методики знайшла своє відображення в педагогічному експерименті, у якому взяли участь студенти денної форми навчання Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості студентів

Етапи дослідження	n	Mx	Smx	Загальний приріст	P
Швидкість (біг 100 м/с)					
Вихідні дані	50	13,81	0,06		
Дані в кінці експерименту	25	13,67	0,05	0,14	0,01
М'язова сила (підтягування на перекладині, разів)					
Вихідні дані	50	14,2	0,05		
Дані в кінці експерименту	25	14,8	0,07	0,6	0,001
Витривалість (біг на 3000 м, хв./с)					
Вихідні дані	50	14,12	0,17		
Дані в кінці експерименту	25	13,54	0,22	0,58	0,05

Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)					
Вихідні дані	50	236,9	1,77		
Дані в кінці експерименту	25	242,6	2,34	5,3	0,001
Спритність (біг 4х9 м, с)					
Вихідні дані	50	9,6	0,04		
Дані в кінці експерименту	25	9,4	0,06	0,2	0,001
Гнучкість у нахилі тулуба вперед з положення сидячи (см)					
Вихідні дані	50	12,6	0,24		
Дані в кінці експерименту	25	14,7	0,26	2,1	0,001

Аналіз даних (див. табл.1), показав, що за навчальний рік швидкість бігу на 100 м збільшилася на 0,14 с. У розвитку м'язової сили в підтягуванні на перекладині покращилися у 0,6 разів.

Авторська методика вдосконалення фізичної підготовленості студентів значною мірою вплинула на кількісні і якісні показники швидкісно-силових можливостей студентів. Довжина стрибка у студентів збільшилася на 5,3 см. У показниках витривалості, на відміну від швидкісно-силових можливостей, відбуваються статистичні зміни. Студенти покращили свої результати з бігу на 3000 м на 0,58 хв.

Експериментально доведено, що під впливом триступеневої програми впливу на функціональні можливості студентів і використання методики динамічних навантажень за один навчальний рік відбулися істотні зміни в розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності.

Отримані результати підтверджують ефективність комплексного підходу програмованого навчання з використанням тренажерних пристроїв. Індивідуальні програми занять збільшують ефективність занять з фізичного виховання, розширюють діапазон рухів, піднімають рівень знань й умінь студентів, підвищують інтерес до занять фізичними вправами, сприяють оздоровчо-прикладній підготовці до майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Протягом дослідження вдалось поліпшити фізичний стан студентів 1—4 курсів та

розширити обсяг їх рухових умінь. Показники приросту результатів фізичної підготовленості створюють кращі об'єктивні умови в процесі оцінювання фізичного виховання. Підтверджена ефективність попередньої підготовки студентів до систематичних занять фізичною культурою, про що свідчать високі середні показники фізичної підготовленості студентів. Зміни в показниках фізичної підготовленості відбулись практично в усіх студентів, але у різних курсів по-різному, що свідчить про те, що цей вік сприятливий для поліпшення їхньої рухової діяльності. Досвід роботи викладачів ВНЗ свідчить про зміни мотивацій у процесі підсумкового оцінювання студентів з фізичного виховання, тобто потрібно орієнтувати студентів на приріст результатів, а не на таблиці оцінок. Студентам ВНЗ необхідно здійснювати самоконтроль функціональних показників. Дослідження функціональних показників студентів необхідно проводити не менше 2 разів на рік.

Список літератури

1. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных средств: Сб. науч. тр. / Общ.ред. В.Д. Сонькин. — М., 1991. — С. 87—90.
2. Билогур Б.Е. К обоснованию стратегии развития вузовского предмета «Физическая культура» // Матеріали II Всеукраїнської конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі». — Донецьк, 1998. — С. 34—40.
3. Вацеба О., Козіброцький С. Сучасні проблеми програмного забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді // Збірник наукових праць. — Луганськ, 2000. — С. 45—50.
4. Кряж В.Н., Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 6. — С. 2—8.
5. Прокопенко Е., Соламов Н. Двигательная активность студентов и их суждение о здоровом способе жизни // Вісник технологічного університету Поділля. — № 43. Соціально-гуманітарні науки. — Хмельницький, 2002. — С. 36—37.

Надійшла до редакції 08.09.2007

Белоус Т.Л. Оптимальное развитие физической подготовленности студентов в процессе занятий по физическому воспитанию.

Определено эффективное влияние занятий по физическому воспитанию на оптимальное развитие физической подготовки студентов. На основе проведенного педагогического эксперимента разработана комплексная программа, которая за короткий промежуток времени способствовала совершенствованию физических качеств студентов Сумской филии Харьковского национального университета внутренних дел.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, оптимальный педагогический эффект, комплексный подход, функциональные показатели.

Bilous T.L. Optimal development of physical preparedness of students in the process of studies on physical education. Certainly effective influencing of studies on physical education on optimal development of physical preparing of students. On the basis of the conducted pedagogical experiment the complex program which for the short interval was instrumental in perfection of physical internals of students the Sumy Branch of the Kharkov National University of Internal Affairs.

Key words: level of physical preparedness, pedagogical effect, complex approach, functional indexes.